

## İNSANLARIN MUTLULUK ÇİZGİLERİ

### İnsanlar vardır. Neşelidirler.

Kendilerini kolay kolay üzüntüye kaptırmazlar. Her şeyin iyi, güzel yanlarını ararlar, bulmağa çalışırlar. Hayatı olduğu gibi kabul ederler. Hayatın sıkıntılarını, zorluklarını olağan sayarlar. Bu sıkıntılardan uzak kalmanın yollarını ararlar. Zorlukların çözüm şekillerini bulmağa çalışırlar. Kendilerine güvenirlir, inanırlar. İşlerini severler. Sevdikleri için işlerinde başarılı olurlar. Geleceklerinden endişe etmezler. Kendilerinden memnun olurlar. Önemlerine inanırlar. Başkalarını severler, sayarlar. Başkalarını incitecek, kıracak hareketlerden sakınırlar. Başkaları ile düzenli ilişkiler kurarlar. Bulundukları yerlerin bir huzur kaynağı haline gelirler. Başkaları tarafından beğenilirler, aranır, sevilirler. Hayata bağlanırlar. Kendilerini mutlu görürler. Başkalarının mutlulukları için çalışırlar. Evrensel bir mutluluk özlemiyle değeriştirler

### Yine insanlar vardır. Üzüntülüdürler. Huzursuzluk, sıkıntı içinde yaşarlar.

Zaman zaman veya durmadan yakınırırlar. Hallerinden memnun olmazlar. Yaptıkları işleri beğenmezler. Bu yüzden işlerini sevmeyizler. Başarılı olamazlar. Kendilerine inanamazlar, güvenemezler. Önemsizliklerine, değersizliklerine, yetersizliklerine inanırlar. Bunun da sonucu olarak, başkalarını beğenmezler. Daha doğrusu beğenemezler. Bu yüzden başkalarıyla anlaşamazlar. Kolaylıkla bozuşurlar, çatışırlar. Bu anlaşmazlığın nedenlerini kendilerinde değil başkalarında ararlar. Karşılaştıkları ve yarattıkları sıkıntıların sorumluluğunu başkalarına yüklerler. Kendilerini sevedikleri için başkalarının yakınlıklarına, dostluklarına güvenemezler. Başkalarının kendilerini kendileri gibi yargıladıklarına, değeriştirdiklerine inanırlar. Bunun için de başkalarını birer düşman gibi görürler. Kendilerinden olduğu gibi başkalarından da soğurlar, nefret ederler. Kendileri için daha az tehlikeli bir hale getirmek amacıyla başkalarını önemsizleştirmenin yollarını, çarelerini ararlar. Başkalarını, özellikle güçlölüklerine, üstünlüklerine inandıkları ve inanılan kimseleri yetersiz, kusurlu göstermeğe çalışırlar, yererler. Kötülerler. Saldırgan olurlar. İç dünyalarındaki bunalımlarını dış dünyaya aktarırlar. Çevreleri için gerçek bir sıkıntı kaynağı olurlar. Bu yüzden başkaları tarafından istenmeyen, sevilmeyen, hâttâ nefret edilen birer varlık haline gelirler. Kendileri ve başkaları tarafından istenmemenin yarattığı bunaltıcı bir bunalım içinde günlerini geçirirler. Hayattan nefret ede ede yaşamağa, başka bir deyişle, mutsuzluğun ıstıraplarına katlana katlana hayat selinin kendilerini ulaştıracığı yokluğa doğru yollarına devam ederler. Hayatın taşıdığı gerçek anlamı kavramadan, varlıkları bilincine ulaşmadan, olabilecekleri kimseler haline gelmeden, kendilerini, başkalarını, güzelliklerle dolu dünyayı sevmek imkânını bulamadan göçüp gidecekleri günü beklerler.

### Her insan mutlu olmak ister. İster ama, bütün insanlar mutlu değildirler.

Değildirler, çünkü geçmişte olduğu gibi zamanımızda da bütün insanlar mutluluğu yaratmağa elverişli imkânlardan yararlanamamaktadırlar. Kimileri sağlam, gösterişli bir vücut yapısına sahip değildirler. Kimileri ise özellikle çocukluklarında varlıkları ile ilgili olumlu tecrübeler yapamamışlardır. Yersiz, zararlı bir eğitimin etkileri ile karşılaşmışlardır. Yetişkinlik çağlarında yeteneklerine, eğilimlerine uyan işleri seçememişlerdir. Başarılı bir evlenme yapamamışlardır. Yeterlilik, önemlilik bilinciyle değeriştirlememişlerdir. Olumsuz, kendilerine ıstırap yaratan hayat şekillerini benimsemişlerdir. Yaşadıkları bu hayat şekinden kurtulmanın yollarını aramamışlardır, insanın yaşadığı sürece kendisini her an değeriştirebileceğini, yeni baştan yaratabileceğini düşünmemişlerdir, insanın varlığında yeni bir varlık haline gelmesine elverişli kaynakların bulunduğuna inanmamışlardır. Daha çok bir kendileri olmak için azlıklarından, önemsizliklerinden yakındıkları kendileriyle gerekli mücadeleden kaçınmışlardır. Böyle bir mücadeleyi yapmağı, ısrarla, inatla devam ettirmeğı göze alamamışlardır. İnsan vücut yapısındaki kusurları telâfi edebilir. Hatta bu kusurları bir başarı kaynağı haline getirebilir.

Bunun en tipik ve güzel örneğini **DEMOSTEN** vermiştir. Eğer çocukluğunda kekeme olmasaydı Demosten tarihin yetiştirdiğı en büyük hatiplerden biri olamazdı. Bundan başka

insan kendisini vücut yapısındaki bir kusuru ile değerlendirmekten kaçınmalıdır. Kendisini bütününü ile ele almalıdır. Bütünlüğü ile taşıdığı değeri göz önünde bulundurmalıdır. Kendisine ıstırap veren vücut kusurunu veya kusurlarını ortadan kaldırmaya, hiç olmazsa, göstermemeğe çalışmalıdır. Vücudundaki rahatsızlığından bir an önce kurtulmalıdır. Gerekirse beklemeden, vakit kaybetmeden ameliyat olmalıdır. Her geçen günün kendisine nelere mal olduğunu, kendisini huzursuzluk, sıkıntı içinde yaşattığını, ameliyattan sonra tamamen iyileşeceğini, rahata kavuşacağını düşünmelidir. Gelecekteki uzun süreli mutluluğu için geçici acılara katlanmalıdır.

Aynı şekilde, insan yersiz, zararlı eğitimin etkilerinden kendisini kurtarmağa çalışmalıdır. Varlığında, bilinçaltında yer alan ve kendisine huzur içinde yaşamak imkânını vermeyen, olumsuz davranışlarda bulunmasına yol açan, kendisini intibaksızlığa sürükleyen komplekslerin, özellikle aşağılık kompleksinin etkilerinden sıyrılmağa ısrarla uğraşmalıdır. Bu komplekslere boyun eğmemelidir. Tersine olarak bu komplekslerle savaşmalıdır. Bu komplekslerin telkin ettikleri, zorladıkları davranış. Yaşayış şekillerinin tam tersini benimsemelidir. Kendisine güvenmelidir, inanmalıdır. Kendisine güvenebildiği, inanabildiği ölçüde başarılı olabileceğini, önem kazanacağını, mutluluğa ulaşabileceğini düşünmelidir.

**İnsan, mutluluğunda önemli bir yer tutan meslek ve eş seçimi işinde de gereken hassasiyeti göstermelidir.** Mümkün olduğu kadar yeteneklerine, eğilimlerine en çok uyan, daha doğrusu, en fazla sevebileceği işe girmelidir. İnsanın sevebildiği ölçüde işinde başarılı olabileceğini unutmamalıdır. İstemeyerek girdiği işte bile sürekli çabaları, sebatı sayesinde başarıya ulaşacağını, başarıları sayesinde işine bağlanacağını unutmamalıdır. İnsanın, kendisini sevindiren, önemleştiren her şeyi beğendiğini, istediğini, sevdiğini daima hatırlamalıdır.

**Evlenme işine gelince, her erkek ve kadın her bakımdan anlaşabileceği biriyle yuva kurmalıdır.** Her insanın sevilme, sayılma, beğenilme istediğini unutmamalıdır. İnsanın iyilik yolu ile iyi olabildiğini bilmelidir. Kusurlu, önemsiz tanınan insanın kendisiyle beraber başkalarını da kusurlu, önemsiz görmek eğilimini duyacağını aklından çıkarmamalıdır. Her insanın güler yüz aradığını, asık yüzlü kimseleri sevmediğini daima hatırlamalıdır. Aile mutluluğunun özellikle çocukların gelişmeleri için gerekli olduğunu düşünmelidir. **İnsanın mutluluğunda yeterlilik, önemlilik duygusu da büyük bir yer tutar.** Rahat bir evde oturmak, iyi beslenmek, giyinmek, seyahatler yapmak, iyi yerlere gitmek, eğlenmek, dinlenmek, yakınlarını rahat ettirmek, çocuklarını en iyi şartlar içinde yetiştirmek imkânını bulabilen, yeterli bir kültür düzeyine ulaşabilen insan kendisini her bakımdan güven içinde bulur. Çevresinde seçkin bir yere sahip olur. Başkaları tarafından beğenilir, sayılır.

**Mutluluğun en önemli sırlarından biri de şudur.**

İnsanın kendisi ve başkaları tarafından istenmesidir. Kendisini aradığı gibi kendisinde ve başkalarında bulabilmesidir. Kendisinde olduğu gibi başkalarında da daha çok bir kendisiyle karşılaşmasıdır.

**İnsan kendisini yeterli, güçlü bulabildiği ölçüde aradığı kendisine yaklaştığını sanır. Sevinç duyar. Buna mutluluk diyoruz. Gerçekten mutluluk, insanın aradığı kendisine yaklaştığını duymasındır. Kendisini olmak istediği bir kendisi halinde yaşayabilmesidir. Kendisinden memnun olabilmesidir. Kendisini sevebilmesidir. Önemliliğine inanmasıdır, insanı mutluluğa ulaştıran yol varlığı değerliliği bilincinden, sevgisinden geçen yoldur.**

İnsan kendisini sevebildiği ölçüde olabileceği bir kendisi haline gelebilme imkânını elde edebilen bir varlıktır. Mutlu dünya ancak kendilerini sevebilen insanlarla mümkün olabilir. Olabilir; çünkü kendilerini sevebilenler başkalarını da sevebilirler. Başkalarının da mutlulukları için çalışabilirler ve mutluluklarını isteyebilirler, iyi dediğimiz insanlar her şeyden önce kendileri için iyi olabilen, kendilerine dostluk gösterebilen insanlardır. **Kendilerine dost olabilenler başkalarına düşman olamazlar. Başkalarından nefret edenler kendilerini sevemeyenlerdir.** Yeryüzündeki hayatın zaman zaman gerçek bir cehennem halini olmasının en önemli nedenlerinden biri de dünyamızın kendilerini sevmekte zorluk çekenlerle, iç dünyalarında cehennem hayatını yaşayanlarla dolu bulunmasıdır.

Onların bu iç dünyalarını andıran bir dış dünya yaratmak arzusunu duymalarıdır. Başkalarını ortak yapmak suretiyle ıstıraplarını azaltmağa çalışmalarıdır.

**Kaynak**

Dr. Halis OZGU Sabiha ÖZGÜ Nasıl Mutlu Olabiliriz? Modern Psikoloji Ve İnsan, 1968, İstanbul